

運動療法についての患者教育

大山 博司

両国東口クリニック 理事長

はじめに

従来、高尿酸血症・痛風患者にはウォーキングなど低強度の有酸素運動が推奨されてきた。近年、スポーツ人口の増加によりランニングなどの強度の高い有酸素運動やレジスタンス運動を希望する高尿酸血症・痛風患者も増加している。高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版¹⁾では、運動は肥満を是正しメタボリックシンドロームを改善することにより血清尿酸値を低下させることが期待されるが、アデノシン三リン酸(ATP)分解による尿酸産生亢進と腎血流量低下および乳酸産生増加による尿酸排泄低下の両方により高尿酸血症をきたすとされている²⁾。短時間の激しい運動では血清尿酸値が上昇するが、有酸素運動ではそれほど

上昇しないと報告されている³⁾。本稿では高尿酸血症・痛風患者に運動を推奨する場合の注意点や具体例について述べる。

I 運動と尿酸

尿酸の産生と排泄のバランスが崩れると血清尿酸値が上昇し高尿酸血症を起こす。運動はATP分解による尿酸産生亢進と腎血流量低下および乳酸産生増加による尿酸排泄低下の両方により高尿酸血症をきたすとされている²⁾。

II 有酸素運動とは

筋肉の活動を伴う身体の活動を総称して身体運動という。筋肉の活動は筋収縮のことであるが、これにはさまざま

な様式が存在するものの、いずれの様式でもエネルギーが必要である。このエネルギーの産生方法の一つとして酸素を使用する経路があり、主にこの産生方法に依存する身体運動のことを有酸素運動という⁴⁾。

III 有酸素運動の種類

有酸素運動は、すぐに疲労することなく長時間持続できる運動であり、たとえばランニング、ジョギング、ウォーキング、エアロビクス、サイクリング、水泳、水中ウォーキングなどがある。